

PROCOLOS SANITÁRIOS EM TRABALHO PRESENCIAL

Outubro de 2021



CIDADE DE
SÃO PAULO
GOVERNO



CONTEXTUALIZAÇÃO

Caro servidor,

A Cidade de São Paulo está retomando as atividades, mas a COVID-19 ainda está em circulação. O momento atual exige que as atividades sejam desempenhadas de forma cautelosa e responsável, sempre zelando pela vida de todos. Por isso, a Secretaria Executiva de Gestão - SEGES, desenvolveu este guia para auxiliá-lo.

Em trabalho presencial ou em teletrabalho, fique atento às ações e comunicados da Prefeitura de São Paulo. Sempre confira os conteúdos disponíveis no site e redes sociais da PMSP e demais Secretarias, além de se atentar para os cartazes afixados em ambientes estratégicos, como elevadores e corredores.

Confira algumas dicas e informações importantes para prevenção e diminuição de contágio pelo novo coronavírus. Pequenas atitudes e cuidados asseguram a sua saúde e a de seus colegas. Contamos com você: Quando você se protege, protege a todos!



NOVOS HÁBITOS



Ao sair de casa

- Use máscara;
- Evite tocar o rosto antes de higienizar as mãos;
- Evite abraçar e beijar, além de manter a distância mínima de um metro e meio de outras pessoas.



Transporte público

- O uso de máscara na cidade de São Paulo é obrigatório em ambientes públicos, incluindo transporte, como ônibus e metrô;
 - Ao segurar em barras de segurança, bancos e outros objetos de uso comum em transportes públicos, evite colocar as mãos no rosto;
 - Use a máscara sempre;
 - Sempre que possível, limpe as mãos com álcool em gel.
-



Chegando ao trabalho

- Colabore com a medição e aguarde sua vez respeitando o distanciamento;
- Fique atento aos sintomas que possam indicar contaminação. Caso seja identificada temperatura acima dos 37,5°C na medição realizada na portaria, será solicitado que você não acesse o edifício;
- Se isso ocorrer, você deve comunicar a ausência ao seu superior e seguir as recomendações de distanciamento e isolamento social, procurando, se necessário, unidade de atendimento para adequado diagnóstico por profissional de saúde;
- Utilize a máscara todo o tempo em que estiver fora de sua residência, inclusive no ambiente de trabalho;
- A máscara é de uso individual e deve ser utilizada cobrindo boca e nariz;
- A máscara deve ser trocada a cada 2 horas ou antes, caso perceba que está úmida;
- Nunca toque a parte da frente da máscara, que deve ser ajustada ou retirada pelas alças ou elásticos;
- Ao substituir a máscara que está utilizando, armazene em um saco plástico ou recipiente que possa lavar com água e sabão;



NOVOS HÁBITOS

- Ao chegar em seu ambiente de trabalho, higienize corretamente as mãos com água e sabão.
- Higienize com frequência as mãos e objetos de uso pessoal (telefone celular, telefone fixo, caneta, itens de sua estação de trabalho);
- Evite contato físico e mantenha a distância mínima de 1,5m de seus colegas;
- Evite aglomerações. Caso verifique um número excessivo de pessoas no ambiente, aguarde antes de entrar;
- Respeite o número máximo de pessoas permitido para uso do elevador enquanto durarem as recomendações de distanciamento. Sempre que possível, opte pelo uso das escadas;
- Evite circulação desnecessária pelos ambientes e respeite o distanciamento social.



Refeitório

- Evite as cadeiras sinalizadas, pois assim será possível manter o distanciamento mínimo recomendado;
 - Evite contato físico ao cumprimentar as pessoas e mantenha a distância mínima recomendada;
 - Higienize as mãos com água e sabão. Na impossibilidade utilize álcool gel;
 - Não compartilhe utensílios (copo, talheres, panos de prato);
 - Não compartilhe alimentos;
 - Retire a máscara apenas para comer.
-



NOVOS HÁBITOS:

- Guarde a máscara em um recipiente higienizado (saco plástico ou um pote que possa lavar com água e sabão) no momento da refeição. Não deixe a máscara sobre a mesa;
- Evite tocar os olhos, nariz e boca. Caso seja inevitável, higienize as mãos antes e depois do contato;
- Ao terminar a refeição, higienize suas mãos e coloque novamente sua máscara;
- Evite aglomerações;



Sanitário

Siga as recomendações para a adequada higienização de suas mãos:

- Lave com frequência as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão;
- Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço ou com a parte interna do braço;
- Evite tocar olhos, nariz e boca, mas caso seja necessário, higienize suas mãos antes e depois do contato;
- Higienize suas mãos antes de retirar a máscara, que deve ser manuseada pelos elásticos ou cordões;
- Armazene a máscara em local apropriado e não a deixe sobre a bancada da pia;
- Após recolocar a máscara, higienize novamente suas mãos, evitando assim qualquer possibilidade de contaminação;



- Caso esteja utilizando máscara descartável, ela deve ser envolta em saco plástico devidamente selado para ser depositada no lixo comum;
- Não compartilhe utensílios e itens de uso pessoal, tais como sua pasta de dente ou lenço;
- Evite aglomerações e não entre caso perceba que as cabines já estão ocupadas, aguarde do lado de fora.

DÚVIDAS?

Entre em contato com a sua Unidade de Recursos Humanos. O momento é desafiador e todo cuidado deve ser diário e constante.

Vacine-se sempre que a vacina estiver disponível e indicada para o seu grupo, e conforme recomendação das autoridades sanitárias.

Contamos com você:

Quando você se protege, protege a todos!



CIDADE DE
SÃO PAULO
GOVERNO